

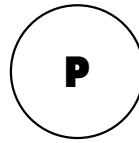
EL CHORIZO NUESTRO (PERO NO DE CADA DÍA)

¿QUÉ SIGNIFICA LA ETIQUETA 'EXTRA'?
¿CÓMO RECONOCER UN IBÉRICO?
¿SON BUENOS SUS CONSERVANTES
Y COLORANTES? BUCEAMOS EN LAS
ENTRAÑAS DE UNO DE LOS ALIMENTOS
MÁS TRADICIONALES DE NUESTRA
GASTRONOMÍA. APRENDE CÓMO
ESCOGERLO Y CUÁNTO DEBES COMER.
O MEJOR, CUÁNTO PUEDES COMER.





Cuestión de forma. Los chorizos de una sola pieza y con figura de herradura son perfectos para comer crudos y sin cocinar, porque su curación es perfecta.



Para que un chorizo sea chorizo tiene que cumplir unos requisitos simples: elaborarse con carne picada y grasa de cerdo –en un par de variedades como la navarra y la soriana se incorpora un porcentaje de vacuno– e incluir sal, ajo y un generoso aporte de pimentón como especia principal, responsable de su color rojo y de su sabor característico. Dependiendo, una vez más, de la variedad, se pueden añadir otras especias.

Casi podría decirse que cada región tiene su chorizo particular. Nos encontramos con chorizo de León, de Galicia, Extremeño, de Pamplona o Navarro, Riojano, de Salamanca, de Cantabria, de Cantimpalos (Segovia) y Canario. Para acreditar estas diferentes localizaciones geográficas, la normativa europea recogida por la española (Reglamento 1151/2012) establece dos calificaciones: la Denominación de Origen Protegida (DOP) y la Identificación Geográfica Protegida (IGP). Diferencias entre ellas: la DOP se aplica a variedades totalmente vinculadas a un territorio concreto, en el que se realizan todas las fases de producción, mientras que con la IGP este último requisito no es obligatorio, como ocurre con el de Cantimpalos o el Riojano. En ambos casos, se trata de certificaciones geográficas que aportan una serie de controles y garantías adicionales.

LA CALIDAD ES LO PRIMERO.

Más allá de la variedad o la procedencia, es precisamente este principio, el de la calidad, el que debe primar siempre el consumidor. Según el Consorcio del Chorizo Español, “el principal criterio es el origen y el nivel de todas las materias primas utilizadas”. Por ley, existen dos categorías: extra y no extra. Para poder llevar la etiqueta “Extra”, el producto debe seguir una serie de requisitos. Aquellos que no lo cumplen son “no extra”.

Chorizo extra: Garantiza un mayor porcentaje de carne magra, que además procede en mayor medida de zonas nobles como la paleta o el lomo, e incluye ajos, sales y pimentones dulces y/o picantes de mejor calidad.

Aunque la diferencia entre los tipos de raza porcina resulta conocida, no está de más recordarlo para evitar confusiones: no es lo mismo un chorizo ibérico que uno “tradicional”. Estos últimos son los más comunes y se elaboran solo con carne de cerdos blancos (de razas como Landrace, Large White y Pietrain), mientras que el primero emplea magro y grasa de la raza autóctona ibérica, la de piel oscura. Para que pueda etiquetarse como ibérico, una marca debe incluir carne de animales con una pureza de raza superior al 50%. Si es ibérico a

ANATOMÍA DE UN CHORIZO*

	VALORES MEDIOS (100 g)	%INGESTA DE REFERENCIA
Energía	285kcal	14,25%
Proteína	22 g	44%
Grasas totales	21 g	30%
Grasas saturadas	7,89 g	39,45%
Hidratos de carbono	2 g	0,77%
Sal	2,65 g	44,17%
Fósforo	160 mg	22,86%
Hierro	2,4 mg	17,14%
Vitamina B1	0,3 mg	27,27%
Vitamina B3	7,1 mg	44,38%
Vitamina B12	1 µg	40%

*Valores medios de varios tipos de chorizos. Las cantidades pueden cambiar según la variedad. Fuente: *Tablas de composición de alimentos. Guías prácticas*, Moreiras O., Carbajal A., Cuadrado C. Ediciones Pirámide.

Para que la pieza pueda etiquetarse como ibérica, la marca debe incluir magro y grasa de animales con una pureza de raza superior al 50%.

secas, los cerdos se han alimentado solo con piensos. Ibérico de bellota significa que, durante una parte del año –la llamada montanera–, han comido hierbas silvestres y el fruto de las encinas en la dehesa. Esta dieta les confiere una calidad especial que se traduce en un precio más elevado y en la presencia de un tipo de ácido beneficioso, el oleico.

LA INCÓGNITA ESTÁ EN EL INTERIOR.

Otra cuestión que suele preocupar a los consumidores es la de los conservantes y los colorantes: ¿sí o no? La Asociación Nacional de Industrias de la Carne de España (ANICE) recuerda que se trata de aditivos autorizados y evaluados por el Comité Científico de la Alimentación Humana (SCF) o la Autoridad



Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA). “Los conservantes resultan elementos clave para la seguridad alimentaria, ya que evitan el crecimiento de microorganismos patógenos, mientras que los colorantes se usan en cantidades muy pequeñas y, a menudo, tienen un origen natural, como por ejemplo la pimienta”, explica. Los controles de la Unión Europea sobre estas sustancias son, además, muy rigurosos y están continuamente reevaluados.

Por su parte, el Consorcio del Chorizo Español señala que, si bien en algunos productos, presentaciones o formatos se utilizan conservantes con el fin de alargar su vida útil y proporcionar seguridad a los consumidores, también es cierto que “la tendencia actual consiste en dirigirse a un consumidor cada vez más informado, exigente y preocupado por su salud con un producto lo más natural posible”. De ahí que cada vez abunden más los chorizos sin ningún tipo de aditivo, que solo añaden a la receta sal y pimentón como conservantes naturales.

Esto nos lleva a un aspecto crucial: la relación entre el consumo de chorizo y, en general,

(Sigue en la página 39)



OJO A LA ETIQUETA

Todo lo que necesitas saber sobre un chorizo lo encontrarás en su envase. Atención:

- **Lista de ingredientes**, de mayor a menor presencia, que se utilizan en la fabricación y permanecen en el producto final.
- **País de origen / lugar de procedencia**. Muy importante para garantizar que se ha elaborado íntegramente en España.
- **Datos nutricionales**. El valor energético y las cantidades de grasas (incluidas las saturadas), hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.
- **Alérgenos**. Todas las sustancias usadas en la fabricación y presentes en los productos que puedan causar alergias o intolerancias.
- **Peso neto y fecha de consumo preferente**.

Seis señales de calidad

Si quieres identificar un buen chorizo, fíjate en:

- 1 Color.** Debe ser parecido al del pimentón español de alta calidad. Para identificarlo, puedes fijarte en el color de un chorizo de prestigio y usarlo como referencia.
- 2 Proporción de grasa.** No debe predominar sobre el magro. Una media podría ser del 25 o 30%. Si la pieza está cortada, puede verse a simple vista. No obstante, el dato debe estar en la etiqueta.
- 3 Curación.** Si es excesiva se deshidratará demasiado, la carne se volverá dura y difícil de masticar. Podría aportar un regusto a rancio.
- 4 El sudado.** Al cortarlo y dejarlo un tiempo a temperatura ambiente, debe sudar un poco. Si después de ese rato presenta un aspecto plástico, es un producto muy mejorable.
- 5 Al fuego.** Todos los chorizos frescos sueltan grasa en la parrilla o la sartén. Pero una cantidad excesiva indica que no es un buen producto.
- 6 En boca.** Cuando sabe demasiado a ajo, puede indicar que se disimula un magro de poca calidad.



+ **Con seguridad.** Todos los conservantes empleados en la elaboración del chorizo están avalados por las autoridades de seguridad alimentaria.





FAMILIA NUMEROSA EN LA MESA

Existen tantas variedades de chorizo como formas de degustarlo. Para disfrutar de este embutido tan versátil es clave saber cuál es la mejor opción para cada plato. Así se clasifican según sus características:

Sabor. Depende de la raza del cerdo, la zona anatómica de la que proceden los magros y la condimentación, especialmente si se trata de pimentón picante o dulce, más suave, o la combinación de ambos. También de otros condimentos muy sabrosos como orégano, comino o pimienta.

Forma. Puede ser **de tripa fina en una pieza** y con forma de herradura en longitudes diversas. **La ristra** enlaza chorizos pequeños atados o grapados. **Vela** se llama a la pieza recta de unos 30 o 40 mm y 40 cm de largo. **El cular** es irregular y bastante grueso porque se embute en las tripas más anchas.

Cocina. El recetario español es muy amplio y muchas elaboraciones permiten emplear el chorizo combinado con otros ingredientes para usar poca cantidad, pero aprovechar todo su sabor. En general los **curados o ahumados** se consumen tal cual en bocadillos, tapas o tablas de embutidos. Los **de carne fresca o poco curada**, en barbacoas, asados y fritos. **Enteros o troceados** para guisos, como acompañante o ingrediente principal. Se puede trocear o desmenuzar **como si fuera picadillo** en revueltos, tortillas, pasta, arroces, empanadas, preñados, tortas, burritos, pizza... También se trituran para elaborar patés y cremas.

Algunas propuestas originales: pastel de chorizo, emmental y aceitunas negras; *gnocci* de queso, chorizo y espinacas; samosas de chorizo, calabacín y curry o quiche de setas y chorizo.

Aunque posee un alto contenido en proteínas, fósforo, hierro y vitaminas, también aporta gran cantidad de sal y grasas.

(Viene de la página 36)

de embutidos, con una dieta saludable. Al tratarse de proteína animal y carnes procesadas, se recomienda un consumo moderado en el marco de una dieta rica en verduras, frutas, legumbres y cereales integrales. No se trata de demonizar este componente clásico de la dieta, ya que ciertamente tiene cualidades nutritivas interesantes, como un alto contenido en proteínas, fósforo, hierro y vitaminas B1, B3 y B12 (ver gráfico en pág. 36), pero también aporta sustancias menos deseables para nuestro bienestar como un alto contenido en sal y grasas (entre un 25% y un 40%, según variedades y calidades, aunque parte de esa grasa no sea saturada).

MEJOR CALIDAD QUE CANTIDAD.

Ahora bien, ¿cuánta moderación? No es fácil precisar la frecuencia. La Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) apunta que esa variable depende mucho de cada consumidor. No es lo mismo darse un capricho una o dos veces a la semana si el resto de la dieta es saludable, que si lo vegetal jamás visita el plato. O si se trata de una persona sedentaria o, por el contrario, de alguien que todos los días hace dos horas de bicicleta.

Abel Mariné, catedrático de Nutrición, suele recordar que, como primera consigna, siempre se ha de primar la calidad a la cantidad. Es decir, consumir productos con denominación o identificación geográfica protegida y con el menor contenido posible en grasa, sal y aditivos. Y en cuanto a la cantidad que conviene ingerir, recuerda que no hay un criterio fijo y que este varía según la combinación con otros hábitos saludables.

Para hacer los cálculos es importante conocer el contenido en calorías. Este suele ser siempre alto, aunque cambia en función de la variedad. Hay chorizos que limitan el porcentaje de grasa, por debajo del 23%, por ejemplo. Podríamos hablar de un arco que va de las 250 kcal cada 100 g a incluso más de 400. ¿Un truco para compensar ese aporte energético? Asarlo aparte y desgrasarlo antes de añadirlo a un guiso o una receta.